Surgelés

Les surgelés font désormais partie de notre vie quotidienne : 96 % des ménages français en achètent et chaque Français en consomme plus de 30 kg par an. Et pour cause : ils sont pratiques et économiques, présentent de bonnes qualités nutritionnelles et une saveur généralement très fidèle au produit frais. Seule contrainte : ils doivent être conservés à très basse température, toute rupture de la chaîne du froid entraînant une reprise de l'activité des micro-organismes. Il est donc important, pour le consommateur, d'apprendre à repérer les produits susceptibles d'avoir subi des variations de température, mais aussi, une fois les produits achetés, de respecter scrupuleusement cette chaîne du froid.

Question de température…

Surgélation, congélation : quelles différences ?
La surgélation est une technique industrielle de conservation des denrées alimentaires. Elle fait appel à des procédés sophistiqués qui permettent d'abaisser la température jusqu'au cœur des aliments à - 40 °C, voire - 50 °C en un temps très court. Les aliments, qui doivent être maintenus à une température inférieure à - 18 °C jusqu'au moment de la vente, se conservent ainsi plus longtemps que par un simple procédé de congélation.

De nombreux aliments peuvent être congelés « à la maison ». Mais ils nécessitent un vrai congélateur, capable de saisir à cœur les aliments à - 33 °C, des produits ultra-frais et une préparation (ne serait-ce que l'emballage et l'étiquetage) très rigoureuse et d'une parfaite propreté. Même ainsi, les durées de conservation des produits congelés sont plus courtes que celles des surgelés : de un à deux mois pour le pain, jusqu'à huit ou dix mois pour le poulet, le bœuf et la plupart des légumes. Surgélation ou congélation, le principe de conservation est le même : microbes, levures et moisissures, s'ils ne sont pas tués par le froid, sont totalement inactivés à partir de - 18 °C. Tant que les aliments sont maintenus à cette température, ils ne peuvent subir aucune altération mettant en danger la sécurité sanitaire.

Le plébiscite des nutritionnistes
Les surgelés bénéficient d'une bonne image auprès des nutritionnistes. Essentiellement pour deux raisons :
• ils présentent d'excellentes qualités nutritionnelles, avec une teneur en vitamines souvent plus élevée que celle des produits frais du commerce ;
• à une époque où le temps est compté, où les repas « vite faits » et déséquilibrés se généralisent, les surgelés permettent de varier et d'équilibrer très facilement son alimentation.

Les chiffres

90 % des foyers disposent d'un espace conservateur ;

48 %, d'un congélateur indépendant.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Légumes, pommes de terre, pizzas et filets de poissons caracolent toujours en tête du hit-parade des achats de surgelés. Mais l'offre ne cesse de s'étendre : sur les 5 000 produits aujourd'hui proposés en rayon, 17 % n'existaient pas il y a deux ans !

LE BON RÉFLEXE

La chasse aux produits altérés

Comment détecter des produits qui ont subi une rupture de la chaîne du froid ? Lorsqu'il s'agit de petites portions conditionnées en sachets, il suffit de tâter. Si on les sent agglomérées les unes aux autres (en « mottes », disent les spécialistes), c'est qu'à un moment donné, une remontée de température a eu lieu. Il existe d'autres signes : paillettes, givre à l'extérieur ou à l'intérieur de l'emballage, boîtes cartonnées gondolées ou tachées par des coulures… Il est fortement conseillé de ne pas acheter ces produits.

La chaîne du froid : ne pas rompre avec elle !

Le rôle des industriels

Le froid ne détruisant que peu ou pas du tout les micro-organismes, la décongélation provoque une reprise de leur activité (dont celle des agents pathogènes*), la détérioration de l'état de l'aliment et l'accroissement des risques pour les consommateurs.

Conscients de ces risques, les industriels respectent des normes très rigoureuses : surgélation immédiate de produits parfaitement sains et frais, transport par camions frigorifiques à - 18 °C, entrepôts maintenus entre - 25 °C et - 30 °C. Les contrôles sont fréquents. Par ailleurs, pour les aliments de petite taille, découpés ou fractionnés et qui se décongèlent très vite (petits pois, haricots verts, filets de poisson…), ils ont adopté des normes encore plus sévères. La tolérance aux micro-organismes contenus dans ces produits est proche du zéro, grâce notamment à des traitements de surgélation en milieu ultrapropre après lavage des matières premières.

Ouvrir l'œil chez les commerçants

Il est important d'acheter ses surgelés chez des commerçants respectueux de la chaîne du froid. Alors, comment les repérer ? Les produits y sont stockés dans des armoires ou des bacs pourvus de portes. À l'intérieur des armoires ou des bacs contenant les surgelés, un thermomètre, en état de fonctionnement, permet de vérifier que la température n'excède pas - 18 °C. Les emballages des produits sont impeccables et ne présentent pas de traces de givre. En cas de « mauvaise surprise » (un sorbet qui a fondu avant de se recongeler, cela ne se voit qu'une fois la boîte ouverte), la méfiance s'impose : absence de rigueur du magasin ou négligence en amont sur la chaîne du froid, c'est suffisant pour inciter à changer de circuit… D'une façon générale, les meilleures garanties de sécurité se trouvent chez les spécialistes du surgelé : ils connaissent et maîtrisent bien la chaîne du froid et peuvent livrer à domicile, par camion frigorifique, résolvant ainsi le délicat problème du transport par le consommateur.

Rentrer rapidement après l'achat

Le transport est un moment délicat qui exige des précautions particulières : dans le magasin, ne prendre les surgelés qu'au dernier moment, juste avant de passer à la caisse ; les transporter dans un sac isotherme en bon état (et maintenu fermé). Enfin, rentrer le plus vite possible et les ranger dans son congélateur. Éviter l'achat d'un seul produit surgelé : cela rend le maintien du froid plus difficile.

Stocker au bon endroit

Seul un appareil « trois étoiles » ou « quatre étoiles » *(lire encadré)* permet de maintenir les surgelés à - 18 °C.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Des étoiles permettent de ne pas confondre les espaces de froid ! Un congélateur en a quatre (- 33 °C), un conservateur, trois (- 18 °C). Le « deux étoiles », souvent appelé « compartiment freezer », permet de conserver les surgelés deux à trois jours à - 12 °C. Le « une étoile » (- 6 °C) impose de les consommer sous 24 heures.

Il faut toutefois veiller à ne pas trop surcharger l'appareil et à y ranger les produits de façon à renouveler le stock régulièrement. Car si les surgelés peuvent se conserver plusieurs années en toute sécurité, leur teneur en vitamines n'est garantie que pendant 8 à 36 mois, selon les produits. Là encore, bien lire la DLUO*.

➔ Lire page 87.

La présence d'un thermomètre, si possible mini-maxi, dans le congélateur est indispensable pour vérifier que la température ne dépasse pas - 18 °C. Il faut également éviter de sortir et rentrer trop souvent du congélateur des surgelés fractionnés, particulièrement vulnérables à la chaleur.

Consommation, mode d'emploi

L'art de la décongélation

Certains produits doivent être décongelés avant d'être utilisés. Ultrarapide (au micro-ondes, en position décongélation), rapide (sous l'eau froide) ou beaucoup plus lente (au réfrigérateur), la décongélation ne doit pas être faite à température ambiante. Cela dit, la plupart des surgelés s'utilisent sans décongélation. Leur temps de cuisson est alors sensiblement supérieur à celui d'un produit frais, notamment pour les viandes grillées. Le plus prudent reste de suivre les conseils donnés sur l'emballage.

Il est recommandé de ne jamais recongeler un produit décongelé !

La seule exception à cette règle concerne les produits crus qui sont cuits après décongélation. Ces derniers se conservent alors comme des produits congelés et non plus comme des surgelés.

Le micro-ondes : un gain de temps

S'il n'est pas indissociable des surgelés, le four à micro-ondes en est tout de même le partenaire précieux : il permet de les décongeler dix fois plus vite qu'à température ambiante et il les cuit en cinq fois moins de temps qu'un four traditionnel !

Pour mémoire, rappelons que la cuisson par micro-ondes consiste en une réaction calorifique à l'intérieur même de l'aliment par vibrations des molécules d'eau que celui-ci contient. Ce mode de cuisson ne dénature pas le goût des aliments. Attention, toutefois : il ne détruit les bactéries que si la température des aliments à cœur atteint 70 °C.

Le chiffre

64 %

des foyers français possèdent un four à micro-ondes.

Coupure de courant : et après ?

Une coupure de courant prolongée (plus de 12 heures) a provoqué la décongélation des produits ? Glaces et sorbets doivent être consommés aussitôt… ou jetés. Idem pour les plats cuisinés et pour les fruits (sauf si ces derniers sont alors cuits en compote et recongelés). Légumes, poissons et viandes crus doivent être cuisinés avant d'être éventuellement recongelés. De façon générale, une fois décongelés, les aliments se conservent au réfrigérateur comme les produits frais.